

自主活動グループ支援チェックリスト

住民の自主活動の発足方法 ①地域ケア会議や介護予防教室後に呼びかけて発足、②地域の既存組織に呼びかけて発足、③住民に活動の立ち上げを呼びかけて発足、④住民から立ち上げの相談を受けて発足

自主活動の継続方法 準備段階で、住民に活動意義の動機づけをすることによって自主活動の継続に繋がります。

支援段階	支援テーマ	支援する項目	支援活動内容
ゼロ段階	☐ 活動にむけた足並みを揃える	☐ 行政との方向性の確認 ☐ 包括センター内の体制づくり	☐ 行政の目的共有の機会をもつ ☐ 行政との達成目標を合意する ☐ 職員間の事業の共通理解とサポート体制づくり
準備段階	☐ 地域アセスメントしてラポール構築する	☐ 地域との顔つなぎ ☐ 住民との地域課題共有 ☐ 地域が求める情報の発信 ☐ 活動開始の環境づくり	☐ 地域の方との出会いの機会づくり ☐ 丁寧な地域アセスメント ☐ 住民の地域課題理解の機会をつくる ☐ 住民に活動意義の動機づけ ☐ 活動創出の様々な方法の紹介 ☐ 住民のボトムアップ型での立ち上げの形づくり ☐ 地域内のつながりづくりからスタート ☐ コロナ禍での工夫（感染予防講座・オンラインサロン） ☐ 地域情報ニーズへの対応（ICT化・広報し配布） ☐ 多様な広報手段（クチコミ・町会・出前講座） ☐ 参加対象の明確化（町会対象・男女別・誰でもok） ☐ 活動場所の確保
開始段階	☐ 自主活動としての形づくりにとにかかるとりかかる	☐ 住民による活動内容と方法の決定 ☐ 事務局役割の代行 ☐ リーダー育成	☐ 継続につながる具体的な目標設定 ☐ 参加者の自己決定による自己責任 ☐ 事務部分のサポート（チラシ作成や申込管理） ☐ 地域カラーや地域の人間関係の配慮（町会・老人クラブ） ☐ リーダー役割者の養成（役割の明確化） ☐ リーダー個々へのねぎらいや応援の声かけ
定着段階	☐ 活動グループの結束力強化する	☐ 参加者の当事者意識の醸成 ☐ 安定活動後は後方支援以降 ☐ グループ同士の交流	☐ 参加者のやりたいスタイルで活動（回数・時間・内容） ☐ リーダーを手伝う参加者意識の支援（役割分担） ☐ 自主活動への移行の促し ☐ 包括センターが参加しなくても活動できる ☐ 楽しく集まる合同イベントの企画 ☐ グループ交流の機会づくり
維持・成熟段階	☐ 自立的な安定した自主活動を維持する	☐ リーダー力の強化 ☐ 世代交代の準備 ☐ 包括センターの他業務との連携 ☐ 事業評価で活動のふりかえり	☐ リーダーネットワークの構築 ☐ スキルアップ研修の企画 ☐ 新規参加者集めの促し ☐ 柔軟な活動スタイルの変更（身体機能に合った活動） ☐ 今後の話し合い（新グループへの合流やグループ合体） ☐ メンバーの高齢化による解散の支援 ☐ 個別ケース支援の社会資源としての活用 ☐ 多世代多機能の地域共生視点 ☐ 事業評価方法の検討 ☐ 事業評価の実施
すべての段階	担当者は ☐ 自主活動創出支援活動への意欲がある	☐ 介護予防自主活動の情報収集 ☐ わくわく感と楽しい場づくり ☐ 参加者ネットワークの構築	☐ 介護予防自主活動の様々な実践の情報収集 ☐ 2年間は継続して支援活動を担当 ☐ 他自治体の担当者との情報交換 ☐ 参加者が楽しんでいるか参加者に確認 ☐ 参加者が楽しんでいるかリーダーに確認 ☐ 同じくらいのスキルの人をつないでネットワークづくり ☐ リーダーの交流機会のコーディネート